

Receta para

TALLARINES DE CACAHUETE CON SÉSAMO

EQUIPO NECESARIO

PROCIONES 4

COSTO ESTIMADO \$8.00-\$12.00

COSTO POR RACIÓN \$2.00-\$3.00

olla con tapa, cuchara para mezclar, sartén grande, cuchillo, para cortar, tabla, tazón para mezclar, batidor (o tenedor), colador (para colar las herramientas)

INGREDIENTES

- 5 tazas de agua
- 1 caja de fideos de tu elección
- 2 cucharadas de aceite de cocina (por ejemplo, canola, coco, oliva)
- 1 cebolla, picada
- 2-3 dientes de ajo picados
- 2 tazas de guisantes congelados (opcional)
- 1 taza de zanahorias, ralladas
- 1 taza de repollo, rallado (opcional)
- Al gusto, sal y pimienta
- Ingredientes opcionales: maní, cebolla verde, cilantro, jalapeños, semillas de sésamo
- Para la salsa de maní con sésamo:
- ½ taza de mantequilla de maní (o mantequilla de nuez/semillas de su elección)
- 3 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
- ¼ taza de aceite de sésamo
- Sal y pimienta para probar

PREPARACIÓN

- Comience con la salsa de sésamo y maní. En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes. Dejar de lado.
- En una olla mediana, agregue agua y cocine los fideos según las instrucciones del paquete.
- Mientras se cocinan los fideos, en una sartén a fuego medio agrega el aceite. Caliente el aceite a fuego lento. Añadir la cebolla y una pizca de sal. Saltee durante 2-5 minutos, o hasta que esté transparente.
- A continuación, agregue el ajo y saltee durante 3 minutos adicionales, o hasta que esté fragante.
- Añadir los ingredientes restantes y mezcle bien. Vierta la salsa de maní y mezcle hasta que todo esté uniformemente cubierto con la salsa. Cocine a fuego lento durante 10 minutos, o hasta que las zanahorias estén tiernas.
- Cuele los fideos cuando estén listos y agréguelos a la sartén. Mezcla todo bien.
- Disfrútelo de inmediato tal cual o con cilantro, cacahuates, cebollas verdes, semillas de sésamo o jalapeños.

Receta para

TALLARINES DE CACAHUETE CON SÉSAMO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Nutrition Facts

Serving size: 1.5 cups

Servings: 6

Amount per serving

Calories **337**

% Daily Value*

Total Fat 24.8g 32%

Saturated Fat 7.5g 38%

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 317mg 14%

Total Carbohydrate 22.8g 8%

Dietary Fiber 6.1g 22%

Total Sugars 6.9g

Protein 9.5g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 31mg 2%

Iron 3mg 17%

Potassium 385mg 8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a food serving contributes to a daily diet. [2,000 calorie a day](#) is used for general nutrition

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Guisantes - Una gran fuente de vitamina A, vitamina K, vitamina C, vitamina B1, ácido fólico, fibra y proteína. La proteína y la fibra de los guisantes ayudan a regular los niveles de azúcar en la sangre, lo que los hace excelentes para las personas con diabetes tipo 2. Además, los guisantes contienen luteína, que es beneficiosa para la salud ocular al proteger los ojos del daño de los rayos UV. Intente agregar guisantes a un curry, ensalada de quinua o como acompañamiento.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Repollo - Una gran fuente de vitamina K, ácido fólico, vitamina C y fibra. Además, el repollo contiene polifenoles, que se ha demostrado que ayudan a regular la presión arterial y promueven una circulación sanguínea saludable. Intente agregar repollo al arroz frito, salteado o salteado con hierbas.



Referencias:

Receta proporcionada por Reanetta Perkins
Receta traducida por Maya Lechowick